Soseutettu omena-porkkanakeitto

Omena-porkkanakeiton maku vain paranee keittoa lämmitettäessä.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 30 minuuttia**  **Kypsyminen: 35 minuuttia**  **6 annosta** | |
| 1 rkl | Öljyä |
| 1 | Punasipuli hienonnettuna |
| 1 | Lehtisellerin varsi hienonnettuna |
| ½ kg | Porkkanoita viipaloituna |
| 2 | Kuorittua omenaa pieninä paloina |
| 1 litra | Kana- tai kasvislientä |
| ½ tl | Kuivattua salviaa tai ½ tl rakuunaa |
| Pari ripausta | Vastajauhettua mustapippuria |
| 1 | Laakerinlehti |
| 8 | Sitruunamehun kastettua ohutta omenaviipaletta **( eivät välttämättömiä)** |
| 1. Kuumenna öljy isossa kattilassa. Kypsennä pienittyjä kasviksia sekä omenia öljyssä kannen alla **(noin 5 minuuttia).** 2. Sekoita ja lisää kanaliemi, salvia tai rakuuna, mustapippuri ja laakerilehti. Anna kiehua miedolla lämmöllä kannen alla, kunnes porkkanat ovat kypsiä **( 20 minuuttia).** Ota kattila liedeltä, poista laakerinlehti ja anna keiton jäähtyä hieman. 3. Soseuta keitto ja kuumenna uudestaan kannen alla. Tarkista maku. Annostele kuppeihin tai syviin lautasiin. Somista annokset sitruunamehuun kastetuilla omenaviipaleilla. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 90 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg |
| Proteiineja | 4 g |
| Hiilihydraatteja | 14 g |
| Natriumia | 154 mg |
| Kuituja | 4 g |
| Sokeria lisätty | 0 |